

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

N°

353

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PRÉSENTÉE PAR

Jacques PRIOLET

Né le 8 Septembre 1908, à SAINT-GERMAIN-EN-LAYE (Seine-et-Oise)

Etude de l'Evolution des Idées
en matière d'éducation physique

Origine des conceptions pédagogiques
et scientifiques modernes

Président : M. TANON, professeur

PARIS

VIGOT FRÈRES, ÉDITEURS

23, RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE, 23

1938

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

N°

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PRÉSENTÉE PAR

Jacques PRIOLET

Né le 8 Septembre 1908, à SAINT-GERMAIN-EN-LAYE (Seine-et-Oise)

Etude de l'Evolution des Idées
en matière d'éducation physique

Origine des conceptions pédagogiques
et scientifiques modernes

Président : M. TANON, professeur

PARIS

VIGOT FRÈRES, ÉDITEURS

23, RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE, 23

1938

I. — Professeurs

Anatomie	MM.
Physiologie	ROUVIERE.
Physique médicale	Léon BINET.
Chimie médicale	STROHL.
Bactériologie	POLONOVSKI.
Parasitologie et histoire naturelle médicale	Robert DEBRE.
Pathologie médicale et générale	BRUMPT.
Pathologie médicale	BAUDOUIN.
Pathologie chirurgicale	ABRAMI.
Anatomie pathologique	CHEVASSU.
Histologie	LEROUX.
Pharmacologie et matière médicale	CHAMPY.
Thérapeutique	TIFFENEAU.
Hygiène et médecine préventive	HARVIER.
Médecine légale	TANON.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	BALTHAZARD.
	LAIGNEL-
	LAVASTINE
Pathologie expérimentale et comparée	FIESSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	CHIRAY.
	LOEPER.
Clinique médicale	CARNOT.
	Marcel LABBE.
	CLERC.
Hygiène et clinique de la première enfance	LEREBoulLETT.
Clinique des maladies des enfants	NOBECOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	H. CLAUDE.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	GOUGEROT.
Clinique des maladies du système nerveux	GUILLAIN.
Clinique des maladies infectieuses	LEMIERRE.
	CUNEO.
Clinique chirurgicale	GOSSET.
	GREGOIRE.
Clinique ophtalmologique	LENORMANT.
Clinique urologique	TERRIEN.
	MARION.
Clinique d'accouchements	LEVY-SOLAL.
	COUVELAIRE.
Clinique gynécologique	JEANNIN.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	MOCQUOT.
Clinique thérapeutique médicale	OMBREDANNE.
Clinique oto-rhino-laryngologique	RATHERY.
Clinique thérapeutique chirurgicale	LEMAITRE.
Clinique propédeutique	Pierre DUVAL.
Clinique de la Tuberculose	VILLARET.
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte	BEZANCON.
Clinique cardiologie	MATHIEU.
Assistance médico-sociale	LAUBRY.
	CROUZON.
	HOVELACQUE.
Professeurs sans chaire	MULON.
	OLIVIER.
	VERNE.

II. — Agrégés en exercice

MM.	MM.
AMELINE	DE GAUDART
BARIETY	D'ALLAINES ..
BENARD Henri.	GAYET
BERNARD EL.	Pathologie chirurgicale
BESANÇON (J.)	Physiologie.
Hydrologie.	DE GENNES ..
BOULIN	Pathologie médicale.
Pathologie médicale.	GIROUD
HISTOLOGIE.	HAGUENAU
BULLIARD	Pathologie médicale.
HISTOLOGIE.	HALPHEN
CATHALA	Oto-rhino-laryngologie.
Pathologie médicale.	HAZARD
COSTE	Pharmacologie.
Pathologie médicale.	HUGUENIN
CHEVALLIER	Anatomie pathologique.
Pathologie médicale.	JOANNON
DOGNON	Hygiène.
Physique.	LACOMME
FUNCK-	Obstétrique.
ERENTANO ..	Obstétrique.
Pathologie chirurgicale.	LANTUEJOUL ..
FEY	LAROCHE Guy.
Urologie.	LAVIER
GAILLARD	Parasitologie.
Parasitologie.	LELONG
GASTINEL	Pathologie médicale.
Bactériologie.	

MM.	
LEMAIRE	Pathologie expérimentale.
L'VEUF	Pathologie chirurgicale.
LEVY (M ^{le} J.) ..	Pharmacologie.
LEVY-VALENSI ..	Neurologie et Psychiatrie.
MENEGAUX ...	Pathologie chirurgicale.
MOLLARET	Pathologie médicale.
MOREAU	Pathologie médicale.
MOULONGUET..	Pathologie chirurgicale.
MOUQUIN	Pathologie médicale.
PETIT-	
DUTAILLIS	Pathologie chirurgicale.

MM.	
PIEDELIEVRE..	Médecine légale.
PORTES	Obstétrique.
RENARD (L.) ..	Ophtalmologie.
RICHT	Physiologie.
SANNIE	Chimie biologique.
SENEQUE	Pathologie chirurgicale.
TROISIERS	Pathologie expérimentale.
TURPIN	Pathologie médicale.
VIGNES	Obstétrique.
WILMOTH	Pathologie chirurgicale.

III. — Agrégés rappelés à l'exercice pour le service des examens

MM.	
ALGLAVE	Pathologie chirurgicale.
BUSQUET	Pharmacologie.
CHAILLEY-	
BERT	Physiologie.

MM.	
LARDENNOIS ..	Pathologie chirurgicale.
VAUDESCAL ...	Obstétrique.
LE LORIER ...	Obstétrique.
SCHWARTZ ...	Pathologie chirurgicale.

IV. — Agrégés chargés de cours de clinique annexe à titre permanent

MM.	
ALAJOUANINE..	} Clinique médicale
AUBERTIN	
FRULE	
CHABROL	
DONZELOT ...	
DUVOIR	
LIAN	
PASTEUR	
VALLERY-	
RADOT	
SEZARY	

MM.	
BASSET	} Clinique chirurgicale
BROCC	
CADENAT	
GATELLIER ...	
MOURE	
QUENU	
VELTER	
ECALLE	} Clinique obstétricale
METZGER	

V. — Chargés de cours

MM.	
CHAILLET-BERT, agrégé	Education physique.
LEDoux-LEBARD	Radiologie clinique.
RUPPE	Stomatologie.
WEIL-HALLE	Puériculture.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.



Digitized by the Internet Archive
in 2026

A MON PERE

A MA MERE

A MES AMIS

A MONSIEUR LE PROFESSEUR TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris

Membre de l'Académie de Médecine

Officier de la Légion d'honneur

Qui nous a fait le grand honneur
d'accepter la présidence de cette
thèse.

Qu'il veuille bien agréer, ici, nos
sentiments de profonde reconnais-
sance.

A MES MAITRES DANS LES HOPITAUX

Stage :

MONSIEUR LE PROFESSEUR SERGENT

MONSIEUR LE PROFESSEUR GOSSET

MONSIEUR LE PROFESSEUR LAUBRY

MONSIEUR LE PROFESSEUR AGRÉGÉ MONDOR

MONSIEUR LE DOCTEUR HALLE

Externat :

MONSIEUR LE DOCTEUR DUHEM

MONSIEUR LE DOCTEUR BRECHOT

MONSIEUR LE DOCTEUR LEVANT

MONSIEUR LE DOCTEUR MILIAN

MONSIEUR LE PROFESSEUR AGRÉGÉ CHABROL

A MES MAITRES DANS LES HOPITAUX
PSYCHIATRIQUES

MONSIEUR LE DOCTEUR RODIET.

MONSIEUR LE DOCTEUR PETIT (*in memoriam*)

A MES MAITRES DE L'INFIRMERIE SPECIALE
DE LA PREFECTURE DE POLICE

MONSIEUR LE DOCTEUR HEUYER

MONSIEUR LE DOCTEUR LOGRE

MONSIEUR LE DOCTEUR BROUSSEAU

INTRODUCTION

Nous assistons depuis de longues années, en France, et plus particulièrement depuis la dernière guerre, à un mouvement d'une importance considérable, en faveur des sports et plus généralement de l'éducation physique.

Ce mouvement constitue une défense de l'individu contre les multiples inconvénients de la civilisation moderne.

La suppression des efforts continuels d'adaptation physique auxquels sont astreints les hommes des sociétés primitives, est la règle dans un monde où règne le machinisme.

L'homme moderne, vivant dans un monde nouveau, créé par lui, mais pour lequel il n'a pas été fait, a senti d'instinct la nécessité d'une activité physique compensatrice.

Les pouvoirs publics, encourageant ces heureuses dispositions, ont accordé aux sports et à l'entraînement physique des jeunes hommes, une place de plus en plus grande dans leurs préoccupations.

Ce besoin n'est pas nouveau.

Le modèle nous en est fourni par la pratique de l'athlétisme chez les Grecs, qui atteignit son apogée vers le v^e siècle avant J.-C.

temps à l'écart de la question — commencèrent à s'y intéresser et, progressivement, leur collaboration devait être jugée indispensable.

Enfin, au début de notre siècle, une doctrine nouvelle voit le jour, dont le succès et l'influence furent immenses.

Nous voulons parler de la méthode naturelle.

Conçue par un éducateur qui ne chercha point à s'inspirer de conceptions scientifiques, elle est basée sur une idée simple, née des observations que fit G. HÉBERT au cours de ses voyages :

L'homme primitif, soumis aux conditions naturelles de la vie, acquiert une forme physique parfaite. Toute méthode d'éducation physique utile doit chercher à se rapprocher autant que possible de ces conditions.

C'est là le principe de la méthode naturelle.

Quoi qu'il en soit — sous l'influence de ces doctrines diverses — le problème de l'éducation physique a pris une importance qui s'accroît chaque jour.

La faveur dont jouissent de nos jours l'entraînement physique et le sport — le développement considérable que ces pratiques ont pris — notamment depuis la dernière guerre, posent de graves problèmes.

En quoi les pratiques de l'éducation physique améliorent-elles l'individu ? Quels sont les résultats moraux et physiques qu'on en peut attendre ? Quels sont ses dangers ?

En effet, la diffusion de l'éducation physique ne fût pas sans entraîner de nombreux excès.

Parmi ceux-ci, deux retiennent surtout l'attention des éducateurs et des médecins :

— les dangers des sports de compétition et de la spécialisation.

— les dangers de l'éducation physique appliquée sans discernement d'âge, de sexe et de possibilités individuelles.

Résumons brièvement l'état de cette question complexe, telle qu'elle se trouvait posée à la veille de la dernière guerre.

Il existait de grandes doctrines traditionnelles d'éducation physique collective, auxquelles s'ajouta la méthode HÉBERT ou méthode naturelle.

Les pratiques de l'éducation physique se répandent dans la nation, ainsi que les sports et les compétitions athlétiques et sportives.

La constatation des excès et des abus nombreux de l'entraînement sans contrôle attirent l'attention des éducateurs et des médecins, qui vont tout naturellement demander aux sciences biologiques les lois d'un entraînement physique rationnel.

Ce vaste mouvement en faveur de l'éducation physique — poursuivi par les éducateurs, les physiologistes et les médecins — va aboutir à une synthèse.

Nous voulons parler de la méthode française d'éducation physique.

Nous avons pensé que la pleine compréhension de cette méthode qui résume l'effort d'un siècle entier de doctrines, d'applications, de recherches, aboutissant à

des résultats souvent divergents, s'obtiendrait mieux en étudiant la question sous son angle historique.

Cette méthode constitue vraiment une « Somme », la synthèse d'efforts isolés qui, avant elle, n'avaient point abouti à une solution pratique d'ensemble.

Nous nous sommes attachés à l'étude des méthodes d'éducation physique, surtout de celles qui ont vu le jour depuis le début du xix^e siècle, pour mieux comprendre sa valeur, sa signification et ce qu'elle a apporté de nouveau.

L'ordre que nous adoptons dans notre exposé est l'ordre chronologique.

Après un court chapitre sur l'athlétisme grec, nous aborderons le mouvement moderne au moment de son origine, c'est-à-dire dans les dernières années du xviii^e siècle.

Nous insisterons sur les trois grandes méthodes du début du siècle suivant, auxquelles s'attachent les noms de JAHN, de LING et d'AMOROS.

Puis nous verrons l'influence capitale, exercée à la fin du xix^e siècle et au début du xx^e par les études et les publications de DEMENY et par l'apparition de la méthode naturelle de Georges HÉBERT.

C'est à la lumière de cet exposé que nous étudierons la méthode française d'éducation physique, dont nous essaierons, dans notre dernier chapitre, de dégager les principaux caractères.

DEMENY intitule l'un de ses livres : « Bases physiologiques de l'Éducation physique ».

Tout récemment c'est à ses bases psychologiques et pédagogiques que LOISEL consacre le sien.

En fait, ces deux ordres de préoccupations demeurent toujours étroitement unies en matière d'éducation physique.

Le Règlement de la Méthode française consacre ses deux premiers chapitres à l'un et à l'autre de ces points de vue.

Le but de ce travail, consacré en quelque sorte, à l'historique de la question, est de montrer que les sciences biologiques et la médecine, d'abord écartées de l'éducation physique, devaient y prendre une importance de plus en plus grande, et que finalement, dans nos conceptions actuelles, leur rôle est devenu prépondérant.

Etudier l'évolution des idées en matière d'éducation physique, revient presque à suivre pas à pas le terrain lentement gagné en ce domaine par la médecine et la physiologie.

L'EDUCATION PHYSIQUE DANS L'ANTIQUITE

DE L'APOGEE A LA DECADENCE

PERTE DE LA TRADITION HELLENIQUE

Nous avons tout de suite insisté dans notre introduction sur le besoin d'une activité compensatrice dans le monde moderne où les efforts physiques nécessaires à la lutte pour la vie sont, du fait de la civilisation, supprimés.

C'est à un besoin analogue que répondait l'entraînement physique chez les Grecs. Il fallait compenser l'inactivité physique relative où se trouvaient placés les citoyens libres dans une société où toute besogne servile était accomplie par les esclaves.

L'éducation du corps va de pair avec celle de l'esprit. Musique (c'est-à-dire tous les arts auxquels présidaient les muses) et gymnastique ne sauraient être séparées.

« L'art, la poésie, la philosophie d'Athènes, écrit LOISEL, forment avec la culture physique un ensemble dont on ne saurait rien enlever sans briser ce chef-d'œuvre devant lequel s'incline aujourd'hui tout ce qui pense, tout ce qui agit, tout ce qui est épris de beauté et d'harmonie ».

Le but de cette culture grecque est essentiellement moral : « Ce n'est pas pour cultiver l'âme et le corps, mais pour cultiver l'âme seule et perfectionner en elle le courage et l'esprit philosophique que les Dieux ont fait présent aux hommes de la musique et de la gymnastique ». Ainsi PLATON précise-t-il le but suprême de toute éducation.

De fait, Athènes devait tremper les cœurs et les âmes des citoyens libres. C'est à eux que revenaient le devoir et l'honneur de la défense de la Cité.

A la base de la doctrine grecque nous retrouvons les principes moraux qui inspirent encore nos doctrines modernes.

La gymnastique grecque avait déjà établi la distinction entre la gymnastique éducative et la gymnastique athlétique.

Entre les deux s'intercalait la gymnastique militaire.

Jusqu'à 18 ans, le jeune homme était soumis à la gymnastique éducative.

De 18 à 20 ans, il se consacrait aux exercices purement militaires.

A 20 ans, adulte, il était libre de se livrer à tous les jeux du stade, c'est-à-dire aux exercices athlétiques.

La gymnastique éducative consistait :

1° En mouvements athlétiques, saut en longueur avec haltères, lutttes et courses;

2° En exercices d'adresse avec le cerceau, les balles et les ballons;

3° En assouplissements préparatoires à la course et

au saut. (Le maniement de la pioche était utilisé pour l'assouplissement des bras);

4° En exercices d'attaque et de défense, sous toutes leurs formes, à deux ou par équipes.

L'entraînement pratiqué par les adultes comportait cinq sports fondamentaux dont l'ensemble constituait le pentathlon.

C'étaient :

le saut (en longueur et en hauteur);

la course (vitesse, demi-fond);

le lancement du disque;

le lancement du javelot.

la lutte à mains plates.

Deux exercices de lutte s'ajoutaient au pentathlon : le pugilat et le pancrace, tous deux étaient pratiqués avec une brutalité extraordinaire.

De l'ensemble de ces exercices il faut retenir surtout :

— l'importance donnée au lancer;

— l'importance donnée à la lutte.

C'est au v^e et au iv^e siècle, apogée de la civilisation hellénique, que cette « Religion de l'Athlétisme » atteint son plein épanouissement.

Un fait nous retiendra tout particulièrement, puisqu'il nous montre que, dès le début, médecine et éducation physique se montrèrent étroitement liées.

L'initiateur des progrès de la gymnastique hygiénique préparatoire aux exercices de l'athlétisme était à la fois médecin et éducateur; ce fut HÉRODICUS.

HIPPOCRATE ne se désintéressa pas de la question,

mais fit surtout la critique des procédés d'HÉRODICUS.

PHILOSTRATE conçoit la gymnastique comme un adjuvant de la médecine.

L'enthousiasme de la « Religion athlétique » de la Grèce atteignait à son apogée lors des jeux olympiques. Ce fût pourtant ces jeux qui furent, dans les siècles ultérieurs, la cause de la décadence de la tradition hellénique.

Lorsque le « professionnalisme » et le goût du spectacle s'y installèrent, c'en fût fait des grands principes moraux et hygiéniques qui donnèrent à l'athlétisme grec sa grandeur et sa force.

Du temps de GALIEN, qui vécut au II^e siècle après J.-C., la gymnastique hygiénique est entièrement abandonnée et il essaie vraiment de la remettre en honneur. Le spectacle et le professionnalisme ont définitivement supplanté la grande discipline classique.

Il est curieux de constater combien Rome fût, dès la République, éloignée de la tradition grecque. Ni l'athlétisme, ni la gymnastique hygiénique n'y furent à l'honneur.

L'entraînement physique y fût purement militaire.

Les pratiques sportives et athlétiques étaient uniquement spectaculaires et on sait dans quels excès devaient tomber les courses de chars, les combats de gladiateurs et les jeux de cirque.

Ce furent encore les médecins qui tentèrent de restaurer la culture physique hygiénique et éducative, notamment CELSE, qui vivait sous TIBÈRE.

La dernière tentative date du IV^e siècle. Elle fût

l'œuvre d'ORIBASE, médecin de l'empereur Julien l'Apostat.

L'art de l'éducation physique devait disparaître complètement avec le monde antique.

Nous entendons bien que le moyen âge pratiqua largement les exercices physiques, les jeux et les exercices préparatoires à la guerre.

Mais ce qui disparût ce fut l'idée grecque d'éducation physique, la notion d'une méthode générale, d'inspiration pédagogique et médicale, applicable au perfectionnement physique et moral d'une nation toute entière.

LES PRECURSEURS : DE LA RENAISSANCE AUX EDUCATEURS DE LA FIN DU XVIII^e SIECLE

Il faut attendre la Renaissance et l'immense faveur qui s'y manifesta pour la civilisation hellénique pour que réapparaisse cette notion d'éducation physique qui, pour de longs siècles, s'était effacée de l'histoire de la civilisation.

Les médecins participèrent largement à ce réveil.

Citons : MAPHEUS VIGIUS, de Milan, en 1419; CHAMPIER, médecin de Charles VIII, en 1512; VESALE, en 1514; PARACELSE, en 1537; Léonard FUCHS, de Bavière, en 1565; Ambroise PARÉ, vers 1575, et MERCURIALIS qui remit en honneur la discipline hellénique.

Les écrivains et les philosophes se font également les défenseurs ardents de la culture physique.

RABELAIS, si soucieux des problèmes d'éducation et qui leur consacre une large part dans « Gargantua », concevait déjà les exercices du corps à la façon de la méthode naturelle. « Il luctoit, couroit, sultoit et non de telz saultz inutiles, mais d'un sault perçoit un fossé, voltoit sus une haye ».

MONTAIGNE dresse aussi un plan d'éducation dont

font partie ces exercices qui doivent plier le corps « à toutes façons et coutumes », l'endurcir « à la sueur et au froid, au vent, au soleil et aux hasards qu'il lui faut mépriser ».

Et ailleurs : « Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse, c'est un homme; il n'en fault pas faire à deux, comme dit PLATON, il ne faut pas les dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaux attelés à un même timon ».

Au XVIII^e siècle, presque tous les adeptes et les diffuseurs de la culture physique furent médecins, tels SYDENHAM et BOERHAAVE. De même au XVIII^e siècle, où nous citerons les noms de ANDRY DE BOISREGARD, doyen de la Faculté de Paris; TRONCHIN, de Genève; FULLER, BELLOT, d'Abbeville, DES ESSARTS qui inspira en partie J.-J. ROUSSEAU. Enfin, le chirurgien major de chevau-léger TISSOT, publia, en 1780, un traité très complet de gymnastique médicale et chirurgicale.

L'INFLUENCE DE JEAN-JACQUES ROUSSEAU SUR LES PREMIERES METHODES D'EDUCATION PHYSIQUE

L'ère de l'éducation physique moderne, qui s'étend de la fin du XVIII^e siècle à nos jours, commence avec Jean-Jacques ROUSSEAU.

C'est lui qui, avec l' « Emile » attira l'attention de ses contemporains sur l'importance des exercices physiques.

« Tous ceux, écrit-il, qui ont réfléchi sur la manière de vivre des anciens, attribuent aux exercices de la gymnastique, cette vigueur du corps et de l'âme qui les distingue le plus sûrement des modernes ».

L'influence de ce livre fût immense dans le domaine qui nous occupe.

C'est la lecture de l' « Emile » qui va déterminer l'apparition des premières doctrines et des premiers praticiens.

Nous verrons que ce mouvement naquit en Suisse et en Allemagne, mais J.-J. ROUSSEAU, par l'enthousiasme qu'il suscita, peut être reconnu comme un véritable précurseur.

Le plus illustre de ces éducateurs et qui, nous

l'avons vu, sentit naître sa vocation à la lecture de l'« Emile », fût PESTOLIZZI, né en 1746, à Zurich.

BASEDOW, aux environs de 1765, et surtout à partir de 1774, à la direction du « Philanthropium » de Dessau, ménagera, toujours sous l'influence de ROUSSEAU, une place importante à la gymnastique dans ses plans d'éducation.

KAMP et SALZMANN continuèrent l'œuvre de BASEDOW à Dessau, tandis que GUTHMUTHS, élève de SALZMANN, travailla à Schnepferfeld, en Saxe, de 1776 à 1820.

Avant d'entreprendre l'exposé de l'œuvre de JAHN, créateur de la méthode allemande, nous dirons quelques mots de CLIAS.

Il n'appartient pas à la génération des précurseurs, puisqu'il publia son manuel en 1819 et qu'il exerça jusqu'en 1846. Si nous le citons ici, c'est parce que son œuvre, dont nous ne ferons pas une étude séparée, a largement inspiré JAHN et AMOROS qui lui empruntèrent un grand nombre de techniques.

Capitaine de l'armée suisse, il avait conçu une série d'exercices permettant à ses hommes de développer leur force et leur adresse.

La jeunesse civile, s'intéressant aux jeux et aux luttes imaginées par lui, il fût amené à composer pour eux une nouvelle méthode.

Il la soumit à la Société de Médecine de Paris et reçut des félicitations pour son travail.

A Paris, il combat les excès d'AMOROS, mais est obligé de repartir pour l'Angleterre où il est chargé de l'éducation physique des futurs officiers de marine.

Il voulut, en 1840, organiser l'enseignement de la gymnastique de la ville de Paris, mais se heurtant à l'indifférence des milieux officiels, il repartit pour la Suisse en 1846.

Nous verrons au chapitre suivant que JAHN qui créa la première méthode complète d'éducation physique doit presque tout à J.-J. ROUSSEAU et à ses disciples dans le domaine pratique.

JAHN

Nous consacrons à JAHN, créateur de la méthode allemande, une partie plus longue de notre exposé.

Non pas que sa méthode fut la plus originale puisqu'il l'emprunta en grande partie aux éducateurs dont nous venons de rappeler l'œuvre brièvement.

Mais cette méthode est la plus complète, c'est pourquoi elle mérite, à titre d'exemple, de retenir davantage notre attention.

On ne saurait comprendre l'esprit qui l'anime, si on n'évoquait l'atmosphère morale où elle est née.

JAHN était professeur au lycée de Berlin lorsqu'il connût, de 1806 à 1810, l'occupation française. Il s'engagea lui-même dans le corps franc de Lützow, lors de la campagne de 1813.

Il participa ainsi au mouvement patriotique qui souleva la Prusse après le traité de Tilsitt.

C'est dans son inspiration et dans son but, qui participe à un vaste mouvement de renaissance nationale, qu'il faut voir son originalité.

Ce rappel est d'ailleurs indispensable pour comprendre l'esprit de la méthode.

Educateur, mais non physiologiste, technicien sans

originalité, il a emprunté ses procédés à BASEDOW, GUTHMUTHS, PESTALOZZI et CLIAS.

Quoi qu'il en soit, son « Manuel de gymnastique pour les fils de la Patrie » constitue le premier en date des traités modernes d'éducation physique.

La méthode prussienne repose sur : le dressage, la discipline, la vie au grand air.

Son inspiration est à la fois militaire et romantique.

Elle exige une obéissance absolue aux ordres des chefs, tandis que, d'autre part, la compensation, la détente sont données sous formes de longues randonnées dans la campagne, accompagnées de chants.

La méthode de JAHN exige une attitude raide et guindée, la tête relevée, le corps droit, la jambe tendue.

Elle comprend :

1° La marche : marche d'entraînement et de fond, marche forcée, et ce que nous appelons aujourd'hui le cross-country;

2° La course de vitesse et de fond, course en spirale, en zig-zag, à reculons, à l'assaut;

3° Le saut : en hauteur, en longueur; saut périlleux; voltige sur cheval de bois ;

4° *Les équilibres*, sur la barre horizontale ou sur la corde tendue;

5° *La lutte* avec tous les exercices préparatoires de traction et de répulsion;

6° *Le grimper* à la corde et au mât;

7° *Le lancer* de force et d'adresse;

8° *Le porter*;

9° *La barre fixe;*

10° *Les barres parallèles.*

Nous allons envisager maintenant quelques-unes des innovations qu'avait adoptées le système allemand.

C'est d'abord l'apparition des agrès. Ce mode de gymnastique aura, pendant tout le siècle, un prodigieux succès. Nous verrons que ce mode d'éducation physique devait être sévèrement critiqué par la suite et qu'il est en grande partie abandonné.

Ensuite, c'est la place considérable donnée aux mouvements d'ensemble qui permettent de grouper des centaines de sujets sur un terrain et de les faire évoluer au commandement dans un ordre parfait.

Enfin la méthode de JAHN est avant tout une gymnastique de plein air.

L'exécution des exercices éducatifs eux-mêmes ne s'accomplissait qu'exceptionnellement à l'intérieur.

Il n'est pas besoin d'insister ici sur la conséquence que devait avoir cette méthode, au point de vue de son organisation. Elle devrait aboutir à la création de sociétés de gymnastique (Turnverein) et fut surtout dirigée vers le développement de l'esprit de corps.

Nous citerons seulement un mouvement qui s'inspire de principes tout à fait analogues : c'est le mouvement Sokol, créé à Prague, en 1850, par un professeur de l'Université, MIROSLAW TYRS.

On sait qu'il jouit encore de nos jours d'une très grande faveur en Tchécoslovaquie.

AMOROS

AMOROS (1789-1848), officier espagnol, devait devenir le premier maître de la gymnastique française.

Il reconnut pour maître PESTALOZZI.

Il débuta par l'institution d'un règlement d'éducation physique destiné aux officiers de son pays et inspiré des directives du maître suisse.

C'est Joseph Bonaparte qui l'envoya à Paris pour enseigner la gymnastique aux officiers français. AMOROS créa ainsi plusieurs gymnases. L'un d'eux, celui du Parc de Grenelle devait être à l'origine de la création de l'Ecole de Joinville.

Son « Manuel d'Education physique, gymnastique et morale », constitue le premier traité d'éducation physique française.

Militaire, soulevé par un idéal patriotique et religieux, AMOROS place à la base de son système une conception philosophique et morale.

« La gymnastique ne ferait que des brutes et des sauvages si elle ne donnait aux élèves, en même temps que la force, un cœur bon et généreux, l'amour de Dieu, de la justice, de l'ordre, le respect dû aux lois, aux autorités et une exacte subordination aux règles établies. »

Ce n'est point ici le lieu d'exposer en détail cette doctrine philosophique.

Mais ce qui est plus intéressant, c'est qu'AMOROS posait le problème, jamais résolu, de la source de l'énergie psycho-motrice et cherchait à créer chez l'individu une sorte de spontanéité motrice.

« La gymnastique, écrit-il, est la *science raisonnée* de nos mouvements, de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos sentiments, nos mœurs, et le développement de toutes nos facultés. »

Il voulait obtenir une sorte de synthèse psycho-physiologique qu'il exprime parfois en termes curieux, souvent d'une lourdeur et d'une naïveté très grandes.

« Unir la poésie, la musique et le geste pour obtenir des élèves une action énergique dirigée vers le bien et inspirée par le beau. »

En somme, c'est un mélange où se différencient mal les préoccupations pédagogiques, des préoccupations scientifiques qu'on se plaît à remettre en valeur dans l'œuvre du maître espagnol.

De fait, AMOROS demeura au contact des médecins, ce que ne firent ni JAHN, ni LING, qui passe cependant pour avoir introduit le premier le souci scientifique dans le domaine de l'éducation physique.

AMOROS collabora, dans son enseignement, avec VERDIER, BROUSSAIS et BEGIN.

— La gymnastique amorosienne vise à former des hommes d'action et surtout des combattants. « La gymnastique embrasse la pratique de tous les exercices qui nous disposent à vaincre toutes les difficul-

tés, à triompher de tous les dangers et de tous les obstacles ».

C'est bien là un idéal d'homme de guerre.

La gymnastique amorosienne comprend les exercices suivants :

1° Des exercices sans agrès ;

2° Des exercices aux agrès.

Les premiers préparent aux seconds et comprennent :

a) Des exercices élémentaires de flexion, de rotation, de marche et de course sur place, des assouplissements du cou et des divers segments ;

b) Les exercices d'équilibre sur le sol, en déplaçant le centre de gravité du corps par des mouvements du tronc, des bras et des jambes.

c) Des marches et courses avec ou sans obstacles.

d) Des exercices de force : traction et répulsion, porter et lancer du boulet, du marteau.

e) Des luttes sans instrument, puis avec boules, bâtons, des tractions à la corde.

f) Des sauts (hauteur, longueur, profondeur), sauts avec poids, à la perche.

Les exercices s'exécutent, après contraction de tous les fléchisseurs, par une détente brusque des extenseurs et un mouvement rapide qui met en action le corps entier.

Le style d'AMOROS est ainsi rigide, correct et dépourvu de toute souplesse.

Un chapitre entier est consacré aux sauvetages, aux cas de noyade, d'incendie et par là s'affirme le carac-

tière utilitaire de la méthode que nous verrons triompher dans la doctrine de Georges HÉBERT.

Mais AMOROS ne s'en tint pas aux obstacles naturels. Il s'attacha à créer nombre d'obstacles artificiels, c'est-à-dire d'agrès.

Les « machines » amorosiennes sont prodigieuses par le nombre et la complexité. Les unes sont empruntées à la gymnastique prussienne créatrice des premiers agrès, les autres à CLIAS, la plupart sont de l'invention d'AMOROS lui-même.

La gymnastique amorosienne consacra donc le triomphe des agrès : barres parallèles, barre fixe, trapèze, cordes et échelles, tout l'arsenal de l'éducation physique universitaire du XIX^e siècle viennent de lui.

La gymnastique amorosienne, aux agrès, uniquement brachiale, les bras soulevant le corps immobile et soumis à l'action de la pesanteur, est vraiment aussi peu conforme à la nature que possible.

Elle consacra également la pratique de la gymnastique en lieu clos.

Aussi ses adversaires lui reprochent-ils, à juste titre, d'avoir fait dévier jusqu'à la fin du siècle l'éducation physique de sa véritable voie.

La gymnastique aux agrès constitue une spécialité légitime, non une méthode éducative.

On n'en jugea pas ainsi à l'époque où Charles LONDE écrivait, en 1821, un ouvrage sur la physiologie de l'exercice musculaire.

Il s'y montre, en effet, admirateur ardent des méthodes amorosiennes.

Son ouvrage est d'ailleurs intéressant à d'autres titres. C'est un des premiers à appliquer au domaine de l'éducation physique des connaissances scientifiques solides.

LING

La méthode suédoise de LING (1776-1839) mérite de retenir longuement notre attention.

Pour la première fois nous voyons naître une doctrine d'inspiration uniquement scientifique.

LOISEL, pose dans son livre, le problème de la façon suivante :

« Les Allemands ont donné à l'éducation physique un sens. Ils ont dit pourquoi il fallait mobiliser le corps ».

« Un problème important restait à résoudre, comment le mobiliser ? » « A cette question la science devait apporter une réponse. Les Suédois les premiers l'ont compris ».

On ne saurait mieux poser le problème du rôle des sciences biologique dans l'éducation physique.

Il est remarquable de voir éclore cette doctrine suédoise en même temps que les méthodes de JAHN et d'AMOROS.

Il est impossible de procéder d'un esprit plus différent sinon plus opposé.

Il ne s'agit plus d'adapter le corps à la gymnastique, c'est la gymnastique qui doit au contraire s'adapter aux besoins des individus.

Le but à atteindre n'est plus de sélectionner les plus forts, mais au contraire, de *recupérer* les insuffisants et les faibles, auxquels la méthode s'est adressée tout d'abord.

LING, ne fut point médecin, mais précepteur, employé de bureau, soldat, poète et professeur d'escrime. les professions variées ne lui manquèrent point.

Il fut atteint en 1801, d'une impotence fonctionnelle du bras droit, séquelle d'une blessure de guerre. On dit, de plus, qu'il était tuberculeux. Il se guérit de son impotence en pratiquant l'escrime et la gymnastique et ce résultat décida de sa vocation.

Bien que la gymnastique suédoise, s'adressât à tous les adultes valides, on ne saurait trop insister sur son point de départ.

En fait, c'est sous cet aspect de gymnastique ré-éducative qu'elle connut ses premiers succès.

Elle entreprit notamment la guérison des scoliozes, fréquentes chez les compatriotes de LING.

Le principe de la récupération, apposé aux principes de la sélection où devaient mener fatalement les doctrines de JAHN et d'AMOROS eut une importance décisive sur nos conceptions en matière d'éducation physique.

Le moyen employé est simple. Il convient d'adapter la qualité, l'intensité, le rythme du mouvement à la constitution physique du sujet.

Cette notion d'adaptation de la gymnastique à chaque individu, suivant son âge, son sexe, ses qualités

physiques et ses possibilités demeurent la base même de la méthode française moderne.

Enfin, comment ne pas souligner l'esprit éminemment médical qui préside à cette doctrine ?

Pour la première fois, l'éducation physique se penche sur les faibles et les deshérités pour leur rendre la vigueur et les guérir.

Nous allons examiner dans un instant en quoi consiste la méthode suédoise, et nous verrons que ses détracteurs sont à l'heure actuelle de plus en plus nombreux.

Quoi qu'il en soit, elle constitue une telle révolution doctrinale en plaçant pour la première fois les préoccupations scientifiques et médicales, à sa base même, que nous ne saurions ménager à LING, un juste tribut d'admiration.

Cela dit, et après avoir insisté sur ce que la méthode de LING comprend de plus médical dans son esprit et ses applications, n'oublions point qu'elle s'adresse à tous et que son but, à elle aussi, est de former des athlètes.

LING répartit en deux catégories les manifestations de l'éducation physique.

D'une part, la gymnastique hygiénique, scientifique et analytique; de l'autre, la gymnastique militaire athlétique ou sportive.

Cette distinction demeure classique aujourd'hui, mais l'erreur de LING, fut dans l'attitude d'esprit où elle l'entraîna.

Seule devait l'intéresser la gymnastique analytique

et hygiénique, puisqu'il estimait que seule elle pouvait s'appuyer sur des données scientifiques et prétendre à un résultat positif contrôlable.

En réalité, en Suède, les deux gymnastiques ont toujours été pratiquées de pair.

Mais la gymnastique d'application le fût toujours avec le souci de la correction du mouvement qui caractérise la gymnastique analytique. La correction et l'économie du mouvement demeurent le but principal quel que soit l'exercice effectué.

Le mouvement suédois est avant tout éducatif, et analytique et ne poursuit aucun objectif utilitaire. Son but est de produire un effet physiologique donné sur une partie déterminée du corps.

Un certains nombre de principes scientifiques guident leur choix.

1° Les bras agissent sur la capacité thoracique et commandent l'inspiration profonde dont les mouvements prennent leur point d'appui au-dessus du diaphragme.

2° Les jambes agissent sur l'abdomen qui commande l'expiration, avec point d'appui au-dessous du diaphragme et activent l'afflux du sang vers le cœur.

3° La colonne vertébrale est le point d'appui de tous les leviers, en particulier à la hauteur de la onzième vertèbre dorsale qui constitue le centre de gravité du corps en position debout.

Le mouvement comprend trois moments :

1° L'attitude statique de départ;

2° L'acte dynamique de mobilisation du segment;

3° L'attitude imposée à la fin du mouvement.

Chaque mouvement est comme celui d'un levier, dont la puissance, résidant dans le muscle, et la résistance constituée par le poids du corps, alourdi ou non par des engins supplémentaires, sont l'une et l'autre fonction du point d'appui.

Les appuis peuvent être pris :

1° Sur le sol sans engins, c'est la gymnastique à mains libres;

2° Sur le sol, avec appui supplémentaire pris sur un engin stable et rigide destiné à localiser ce travail, ce sont les mouvements au « homme » suédois, barre horizontale fixée à deux montants sur lesquels on peut l'élever ou l'abaisser à volonté.

3° Au-dessus du sol, sur un appareil stable et rigide appelé « espalier suédois », sur lequel se fixe la colonne vertébrale, pour isoler et localiser la puissance du segment, ce sont des assouplissements des membres inférieurs exécutés en suspension brachiale.

— Préalablement à tout mouvement, la méthode suédoise exige une attitude de départ correcte : les bras tombant naturellement, les doigts joints, les talons réunis, le ventre rentré, les épaules effacées, pour redresser au maximum la colonne vertébrale.

La correction de l'attitude de départ et de l'attitude de retour, après le mouvement, doit être rigoureuse, et demande par là même à l'instructeur une surveillance des élèves extrêmement précise.

La leçon suédoise comprend, une mise en train, des

mouvements de gymnastique analytiques, des applications et des jeux et un retour au calme.

La leçon se déroule en douze exercices :

- 1° Une marche;
- 2° Mouvements des muscles du cou et de la tête;
- 3° Mouvements des bras;
- 4° Mouvements des jambes;
- 5° Mouvements de la région postérieure du tronc;
- 6° Mouvements de la région antérieure du tronc;
- 7° Mouvements des régions bilatérales;
- 8° Mouvements constituant un massage abdominal;
- 9° Mouvements combinés des différents segments;
- 10° Des exercices d'application;
- 11° Des gestes lents, destinés à régulariser les battements du cœur et le rythme respiratoire;
- 12° Une marche lente accompagnée de chants.

— Nous avons tenu à citer cette leçon dans son entier parce qu'elle montre bien les caractéristiques de la méthode suédoise, celles qui devaient lui attirer les plus vives critiques et contre lesquelles HÉBERT devait réagir.

— En effet, ce qui frappe immédiatement, c'est l'énorme disproportion entre les exercices hygiéniques et les applications.

La gymnastique suédoise qui a joui dans notre pays d'une très grande faveur et fût longtemps la gymnastique éducative officielle a subi depuis beaucoup d'attaques, notamment de la part de HÉBERT.

A quoi sert, en effet, une gymnastique analytique

qui n'aboutit pas à la synthèse, c'est-à-dire à l'application ? C'est confondre le moyen avec le but à atteindre. Cette absence de caractère utilitaire demeure le principal reproche adressé à la méthode de LING.

De plus, ce mouvement analytique qui immobilise le centre de gravité dans une attitude statique de départ, est aussi peu naturel que possible. L'absolue correction exigée, rend l'application de la méthode impossible pour une classe nombreuse.

Enfin, les pratiques suédoises sont fastidieuses et leur résultat le plus clair, dès qu'il ne s'agit plus de sujets travaillant individuellement avec la volonté d'en retirer tout le profit possible, est d'entraîner le refuge dans le moindre effort.

La méthode de LING convient admirablement aux faibles, aux insuffisants, aux déprimés à cause de la douceur de ses procédés et de la précision avec laquelle on peut doser l'effort à fournir.

Pour les sujets robustes, elle se montre insuffisante tant au point de vue morphogénétique qu'au point de vue utilitaire.

Cependant, son mérite demeure immense, surtout du point de vue médical qui est le nôtre.

Elle est la première méthode qui se soit inspirée d'un souci scientifique, médical et thérapeutique. Ainsi, elle a institué la gymnastique de récupération, des faibles et des malades, notion qui n'existait pas avant elle.

Elle a établi la distinction entre la gymnastique hygiénique et la gymnastique d'application.

Enfin, la leçon suédoise constitue encore le cadre de notre leçon moderne d'éducation physique, avec mise en train, mouvements éducatifs, applications et retour au calme.

Ce qui devait changer sous l'influence de HÉBERT, c'est cette importance accordée aux exercices hygiéniques au détriment des applications, qui caractérise la leçon suédoise.

La doctrine suédoise jouit d'un grand succès en France, jusqu'au début du xx^e siècle.

— Elle conserve encore des partisans.

— Nous ne saurions passer sous silence le nom du Dr TISSIÉ, qui s'en fit chez nous l'ardent défenseur.

LA PERIODE CONTEMPORAINE ET L'ŒUVRE DE DEMENÏ

Les méthodes suédoises et amorosiennes, si opposées d'ailleurs dans leurs principes régnèrent en France pendant presque tout le XIX^e siècle.

Au cours de cette période, les sciences physiologiques progressaient rapidement et allaient influencer profondément l'art de l'éducation physique.

Les travaux de Claude BERNARD, puis ceux de Mosso, de RICHET devaient amener une ère nouvelle.

L'œuvre de DEMENÏ, physiologiste de valeur, théoricien et pratiquant de l'éducation physique, et qui fut à l'origine de la conception scientifique moderne, nous paraît particulièrement attachante.

DEMENÏ, né en 1850, fut à la Sorbonne l'élève de Paul BERT, de BROCA, de RICHET.

Collaborateur de MAREY, il contribua à la découverte de la chronophotographie qui fut à l'origine de l'invention de la cinématographie.

Physiquement faible, il pratiqua de bonne heure la gymnastique, d'abord la discipline Amorosienne, puis la méthode Suédoise qu'il étudia spécialement dans un voyage d'études à Stockholm.

Les premiers travaux datent de 1880.

Les deux disciplines, toutes deux artificielles, l'avaient déçu.

C'est dans ses travaux d'analyse du mouvement à l'aide de la chronophotographie qu'il puise les éléments de sa méthode.

Pour la première fois, nous assistons à une tentative, pour baser une méthode d'éducation physique sur la Physiologie et les procédés expérimentaux.

Ses observations portent sur les mouvements des animaux, et notamment des oiseaux.

Il constate que le mouvement naturel n'est pas anguleux, mais arrondi, qu'il n'est pas saccadé, mais continu.

Ces constatations inspirèrent sa méthode.

C'est contre la technique suédoise, immobilisant le centre de gravité dans une position préétablie, technique essentiellement statique, que vint s'insurger DEMENY.

Sa technique, à lui, sera dynamique.

Le corps entier doit participer, par des mouvements appropriés, au travail d'un groupe musculaire déterminé.

Le corps se prête au mouvement, sans résistance, sans contraction inutile et surtout sans immobilisation dans une position de départ préalable.

De plus, une importance spéciale est accordée au rythme, rythme propre à chaque segment et au corps tout entier.

Cette importance accordée au rythme devait conduire DEMENY à la musique et à la danse et on sait la fortune qu'a connue depuis, sous l'impulsion de Jacques DALCROZE, la danse rythmique.

La leçon de DEMENY comprend sept parties :

1° Marches et évolutions qui constituent la mise en train.

2° Assouplissement des membres supérieurs avec applications, boxe, course, lutte, lancer.

3° Suspension et appui sur les mains avec grimper et rétablissement.

4° Courses, sautilllements et jeux.

5° Premier retour au calme sous forme d'assouplissement des muscles du tronc.

6° Période de sauts et de jeux exigeant le maximum d'effort et de travail.

7° Retour au calme.

La leçon de DEMENY est évidemment très éclectique.

Il distingue avec les Suédois la gymnastique hygiénique et la gymnastique d'application et nous avons vu la part qu'il fait à cette dernière dans le programme de sa leçon.

Mais le défaut de DEMENY, c'est qu'il devait comme les Suédois — à qui pourtant sa technique s'oppose radicalement — préférer la gymnastique hygiénique, seule scientifique, aux applications utilitaires.

Et n'oublions pas que la reconstitution du mouvement naturel demeure cependant une création toute artificielle.

Ce qui l'intéresse, c'est moins le choix des exercices (d'où l'éclectisme de sa leçon) que la forme et la qualité des mouvements. Tous les exercices sont faits de mouvements complets arrondis et continus.

Son influence sur les techniques sportives ne fut pas négligeable en ce sens qu'il enseigne que l'usage de la force « a moins d'importance que la bonne manière de la dépenser utilement et avec économie. Ainsi, les méthodes athlétiques modernes recherchent l'économie et la souplesse du mouvement.

La méthode demeure cependant incomplète, le caractère utilitaire que doit avoir toute méthode efficace lui a en grande partie échappé.

Cela se conçoit, si on réfléchit que DEMENY, préoccupé surtout du retentissement des exercices physiques sur les grandes fonctions de l'économie: cardiaque, respiratoire, etc., n'a eu en vue que leur amélioration. C'est à ce but qu'il a subordonné l'éducation physique.

Bien que le résultat obtenu par DEMENY dans le domaine des applications pratiques soit incomplet, son influence demeure immense.

De lui date véritablement l'idée d'asseoir sur la physiologie et l'expérimentation une méthode d'éducation physique.

Il est ainsi le père des conceptions scientifiques modernes qui devaient triompher dans la méthode française contemporaine.

Parmi les initiateurs de ce mouvement, nous citons encore le nom de F. LAGRANGE qui lui, était médecin. Son livre célèbre sur la Physiologie des exercices du corps constitua un ouvrage de vulgarisation remarquable, tout imprégné du souci de donner à l'éducation physique un caractère scientifique.

LA METHODE NATURELLE

C'est au cours de ses voyages que le lieutenant de vaisseau Georges HÉBERT s'attacha à l'étude des mœurs des peuples primitifs en Amérique du Sud.

Par comparaison, l'influence désastreuse des civilisations anciennes et raffinées, la déchéance profonde à laquelle elle condamne les individus, le frappa.

L'homme primitif soumis aux rudes conditions naturelles de lutte pour la vie, obtient par l'exercice un développement complet et une harmonie fonctionnelle parfaite.

Toute méthode d'éducation physique qui veut être utile et féconde en résultats, doit chercher à réaliser des exercices naturels, dans leurs conditions naturelles, c'est-à-dire en plein air et par tous les temps.

Le principe de cette méthode est donc entièrement original.

De fait, le lieutenant de vaisseau HÉBERT, vers qui l'attention publique fut attirée dans les premières années de ce siècle, appliqua à l'éducation physique des fusiliers marins de Lorient, une méthode qui se posa d'emblée comme révolutionnaire.

Des méthodes que nous avons exposées dans les précédents chapitres, il ne conserve exactement rien.

Mais c'est surtout contre la gymnastique éducative et hygiénique qu'il s'éleva.

Seuls comptent pour lui les exercices naturels, c'est-à-dire *utilitaires*.

Marcher, courir, sauter, lancer, porter, grimper et lutter.

Il considère ces mouvements à la fois comme des mouvements éducatifs et des mouvements d'application.

Les autres « exercices conventionnels » sont appelés « éducatifs élémentaires ».

« Ces exercices spéciaux constituent une aide ou un correctif précieux pour les sujets dont l'organisme présente un point faible, une tare, une déformation ou une condition anormale quelconque ».

C'est toute la place qu'il lui assigne.

Et ailleurs : « Ils sont également utiles pour la rééducation des adultes et des hommes faits, dont l'organisme a subi les conséquences d'une inactivité prolongée ». « L'être normalement bâti et constitué n'en a *nullement besoin* pour acquérir son perfectionnement. Il peut et il doit même y avoir recours toutes les fois que les circonstances s'opposent à la pratique des exercices utilitaires. Mieux vaut exécuter des exercices incomplets que de ne rien faire du tout ».

Or, toutes les méthodes existantes, pense Georges HÉBERT, ne s'intéressent qu'aux exercices éducatifs élémentaires. Les exercices utilitaires sont considérés tantôt comme un complément facultatif de l'exercice, tantôt isolés en une partie dite d'application que

l'élève ne peut aborder que sous certaines conditions.

En résumé, renverser la proportion entre les exercices utilitaires et les exercices hygiéniques, mieux même, considérer les premiers comme seuls éducatifs, voilà le principe fondamental de la méthode.

La deuxième caractéristique est la recherche des conditions naturelles dans la pratique de l'exercice, c'est l'importance considérable attachée à la pratique de l'éducation physique en plein air, à l'entraînement à supporter les variations de la température.

Les soins de la peau et l'hydrothérapie sont des compléments indispensables du travail physique.

Enfin la natation, exercice naturel par excellence, occupe une place de choix dans la série des exercices.

La méthode HÉBERT ne s'embarrasse point de préoccupations scientifiques.

En dehors des malades, elle n'élimine personne, et tous les individus sains sont admis, quelle que soit leur capacité physique, à bénéficier des bienfaits de la méthode naturelle.

Le souci médical n'en est pas cependant absent.

HÉBERT se défend de vouloir pratiquer les exercices utilitaires sans tenir compte de leurs effets sur l'organisme.

Il estime, notamment, que les exercices utilitaires ne sont violents ou dangereux que lorsqu'on les transforme en sports de compétition.

Aussi sa méthode les éloigne-t-elle résolument. Il s'agit uniquement d'obtenir le plus grand nombre de points possible dans l'ensemble des épreuves, en

dehors de tout esprit de spécialisation et de compétition.

Enfin, un principe permettra à l'organisme d'atteindre sans danger le maximum de sa puissance, est le réglage progressif de l'entraînement.

La composition de la leçon est simple.

Elle comprend les huit exercices utilitaires : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, lutter, nager.

Ces derniers peuvent consister en pratique réelle ou en exercices éducatifs élémentaires.

HÉBERT conserve donc bien la distinction classique. Mais il l'atténue le plus possible en groupant exercice éducatif et application sous une même rubrique, celle de l'exercice utilitaire.

La leçon ne se partage donc plus en exercices éducatifs et applications, mais comprend huit parties correspondant aux exercices que nous avons énumérés.

Par exemple, la sixième partie, le lancer, comprend aussi bien les mouvements élémentaires de flexion-extension du tronc, que les lancers d'objets avec élan ou sans élan.

« En résumé, à la question suivante : Que doit-on faire pendant une séance de travail ? je réponds : Il faut *marcher, courir, sauter, grimper, lever, lancer, se défendre* et, chaque fois qu'on le peut, *nager*. De plus prendre un *bain d'air* d'une durée variable suivant les circonstances atmosphériques, et se *soigner la peau* après le travail ».

La méthode HÉBERT a encore apporté à l'éducation

physique une innovation remarquable, sous la forme d'un système de mesure de la valeur physique des sujets, qu'HÉBERT expose en détail dans le « Code de la Force ».

Ce système comporte douze épreuves :

Course de 100 mètres.

Course de 500 mètres.

Course de 1.500 mètres.

Saut en hauteur sans élan.

Saut en hauteur avec élan.

Saut en longueur sans élan.

Saut en longueur avec élan.

Grimper à la corde lisse.

Lever à deux mains un « développé ».

Lancer du poids de 7 kgs 257.

Natation : parcours de 100 mètres.

Natation : plongée sous l'eau.

Aux performances correspondent un nombre de points établis d'avance.

Suivant le nombre des points obtenus dans les douze épreuves, l'aptitude est dite :

Nulle lorsque le nombre est inférieur à zéro.

Inférieure, lorsque ce nombre est au moins égal à zéro, et ainsi de suite jusqu'aux performances exceptionnelles ou athlétiques.

Ces résultats sont consignés dans ce qu'HÉBERT appelle la « fiche-type » du sujet.

EXAMEN CRITIQUE DE LA METHODE

La méthode HÉBERT a joui et jouit encore d'ailleurs, d'un immense succès et conserve d'innombrables et enthousiastes disciples.

L'idée si simple et si séduisante qui l'inspire, l'attrait de ces exercices utilitaires et naturels pratiqués au grand air, la suppression des pratiques athlétiques et sportives, soumises à des règles conventionnelles et ayant pour but la compétition, tout cela procède du bon sens, d'une logique solide et constitue une méthode d'une unité parfaite dans son inspiration et ses réalisations. On conçoit la juste sympathie dont elle est, en général, l'objet.

A propos de la valeur de l'entraînement naturel, opposé aux pratiques sportives soumises à des règles conventionnelles précises, nous citerons une page d'Alexis CARREL :

« Ce sont souvent les Etats-Unis qui fournissent les meilleurs athlètes. On trouve aujourd'hui, dans les équipes des Universités, des jeunes gens qui sont des spécimens vraiment magnifiques d'être humains. Dans les conditions présentes de l'éducation américaine, le squelette et les muscles se développent de façon parfaite. On est arrivé à reproduire les formes les plus admirables de la beauté antique. Certes, la durée de la vie des hommes habitués aux sports et menant la vie moderne, n'est pas supérieure à celle de leurs ancêtres. Peut-être même est-elle plus courte. Il semble aussi que leur résistance à la fatigue ne

soit pas très grande. On dirait que les individus entraînés aux exercices naturels et exposés aux intempéries, comme l'étaient leurs pères, sont capables de plus longs et de plus durs efforts que nos athlètes. Ceux-ci ont besoin également de beaucoup de sommeil, d'une bonne nourriture, d'habitudes régulières. Leur système nerveux est fragile. Ils supportent mal la vie des bureaux, des grandes villes, les soucis des affaires et même les difficultés et les souffrances ordinaires de la vie.

« Les triomphes de l'hygiène et de l'éducation moderne ne sont peut-être pas aussi avantageux qu'ils le paraissent au premier abord ».

Nous avons tenu à citer longuement cette page parce qu'on ne saurait mieux que ne le fait l'auteur, souligner les avantages du développement obtenu par des procédés naturels.

Et la doctrine Hébertiste, d'inspiration originale, et qui possède à son actif des résultats magnifiques, mérite en effet une grande admiration.

Elle a éloigné l'éducation physique de deux excès : d'abord celui des disciplines amorosiennes.

Libérant les élèves de l'atmosphère des gymnases, bannissant de son enseignement les procédés artificiels et déformateurs de la gymnastique d'agrès, elle apparaît, en face de cette vieille discipline, comme un libératrice.

Mais c'est surtout contre l'excès de la gymnastique analytique que s'est élevé Georges HÉBERT. Il a, à juste titre, restauré les exercices utilitaires qui doi-

vent être le but final de toute éducation physique et occuper au programme de la leçon la première place.

Il a par là-même introduit, avec le goût de l'effort et de la lutte, l'attrait de l'éducation physique. Car nous savons que le caractère fastidieux de la leçon suédoise constitue un défaut grave et qui empêche sa généralisation à des classes nombreuses où elle se montre totalement inopérante.

Au fond, si nous voulions résumer en un mot la pensée de HÉBERT, nous dirions qu'il a créé une méthode efficace.

Cependant cette méthode est incomplète précisément parce qu'elle n'est pas scientifique.

Elle fait une excessive confiance à la moyenne des organismes humains qu'elle estime capables de réaliser tous les mouvements utilitaires naturels.

Cela se conçoit d'ailleurs, du fait des conditions dans lesquelles la méthode fût élaborée.

Le recrutement de l'Ecole des mousses et de l'Ecole des fusiliers marins, composée de sujets ayant subi un examen médical, dispensait en grande partie de la sélection, autrement dit de l'adaptation de l'éducation physique aux possibilités et à la résistance de chacun.

On sait que c'est un des points essentiels de la méthode de LING que cette adaptation de l'exercice à l'individu qui l'opposent aux méthodes anciennes qui ne concernaient que l'adaptation de l'individu à l'effort demandé.

Cette affirmation a priori, que tout sujet (hormis

le cas de maladies et d'insuffisances graves) est capable de fournir directement telle série d'efforts, est une des faiblesses du système.

On conçoit son danger si elle s'appliquait aux enfants.

En diminuant à l'extrême les exercices d'assouplissement et en réduisant l'importance des exercices éducatifs, HÉBERT priva sa méthode de cette variété et de cette souplesse qui permettent une adaptation parfaite des efforts demandés à la nature physique des sujets.

Enfin, la lacune la plus grave de la méthode Hébertienne est évidemment de se tenir à l'écart du médecin.

Elle n'a pas déterminé de façon précise sa place à côté de l'éducation physique. Elle n'a pas entrevu le rôle que seule la méthode française devait lui donner et qui n'est pas de distinguer seulement les malades des sujets bien portants, mais de contrôler de façon permanente, à l'aide des procédés cliniques et expérimentaux, les effets de l'entraînement sur l'organisme de chacun.

La méthode française qui, pour la composition de sa leçon, devrait puiser très largement dans la méthode de G. HÉBERT, y apporta, nous le verrons, d'utiles correctifs.

Ici encore, DEMENY fut à la tête du progrès.

Il s'intéressa vivement à l'effort de la méthode naturelle, malgré son absence de bases scientifiques, l'encouragea et préfaça un des livres de G. HÉBERT, *L'Education physique raisonnée*.

LE PROBLEME DES RAPPORTS DES SCIENCES BIOLOGIQUES ET MEDICALES AVEC L'EDUCATION PHYSIQUE LA METHODE FRANÇAISE ET SON ROLE

Ainsi jusqu'à la veille de la dernière guerre, aucune méthode n'aurait encore prévalu.

La gymnastique suédoise avait toujours de chauds partisans et devenait officielle, elle était adoptée par l'Ecole de Joinville et par l'Université.

Dans l'Université comme dans l'armée, les pratiques amorosiennes des agrès étaient toujours en honneur.

HÉBERT cite avec ironie le paragraphe du Règlement de 1910, qui porte bien la marque de l'incertitude du moment.

« Il serait prématuré et même irrationnel de vouloir résoudre « ne varietur » le problème compliqué de la Gymnastique Moderne. Le Nouveau Règlement réserve à l'Avenir la forme définitive à donner à l'Education physique contemporaine ».

En dehors des Règlements officiels se développe un mouvement original — dont le succès est considérable — la méthode naturelle de HÉBERT.

Jusqu'à ce jour, aucune méthode nouvelle ne surgit qui prenne pour base la Physiologie et les Sciences biologiques.

La Méthode de LING, remontait au début du siècle et ses résultats apparaissaient insuffisants.

Nous avons vu que la tentative de DEMENY fut une application directe de ses études sur le mouvement dont il tira des conclusions sur la technique du mouvement éducatif. Ce n'est là qu'un domaine limité et on ne peut dire qu'il constitua vraiment une méthode.

Ce qui est capital dans son œuvre, c'est l'influence qu'exercèrent ses idées en matière d'éducation physique. Nous aurons l'occasion de revenir sur ce que lui doivent nos conceptions modernes.

Il fut vraiment l'initiateur ainsi que son élève RACINE de la Gymnastique Scientifique.

En dehors de toute doctrine, la pratique des sports et de l'athlétisme se répandait dans la nation avec un succès extraordinaire.

La jeunesse, fréquentant le stade, s'adonnait avec ardeur aux manifestations de l'activité corporelle sous ses formes les plus variées.

Mais cette activité sportive, échappant à toute règle rationnelle et au contrôle médical, devait engendrer de redoutables excès. Excès de spécialisation qui formait des sujets incomplets, et qui engendrait parfois des troubles graves de la santé générale, excès par surmenage chez les athlètes et les pratiquants des sports de compétition.

D'autre part, le danger des pratiques sportives et

athlétiques — chez les adolescents et parfois les enfants — inquiéta les médecins à juste titre. Le Médecin-Colonel BOIGEY consacre à cette question, dans son livre, « La Cure d'exercice », des pages importantes — où les méfaits de l'entraînement athlétique précoce et sans surveillance médicale sont exposés et appuyés d'exemples précis — empruntés à son expérience des stades.

En résumé, tout demeurerait à construire, aucune doctrine n'avait résolu le problème des sciences biologiques et de la médecine dans leur rapport avec l'éducation physique.

C'est à la Méthode Française de l'Ecole de Joinville que ce rôle devait échoir.

Elle ne se propose pas pour objectif de construire, à l'aide des données physiologiques, une technique d'exercices éducatifs, comme le fit DEMENY.

Elle est au contraire éclectique et ne rejette a priori rien de ce qui existe avant elle, ni les méthodes de gymnastique éducative que nous avons étudiées, ni la pratique des sports, ni même dans une certaine mesure les sports de compétition.

Mais elle est avant tout scientifique, c'est sur la connaissance précise de la Physiologie des exercices du corps qu'elle s'appuie.

Les sciences biologiques vont lui fournir un critère pour choisir ce qu'il y a de meilleur dans les méthodes qui la précéderent. Ainsi sera élaboré le programme de la leçon d'éducation physique où nous retrouverons la trace de plusieurs influences.

Mais ce qu'elle demandera surtout à la Physiologie et à la Clinique, ce sont les règles de l'entraînement. Adapter à chaque individu, suivant son âge — son sexe — ses possibilités physiques, les pratiques de l'éducation physique et des sports, assujettir l'entraînement à des règles rigoureuses, voilà son objectif principal. Pour l'atteindre, c'est à la Physiologie et à la Médecine qu'elle s'adresse uniquement.

Cette conception entraîne une conséquence capitale : le rôle du médecin va prendre une importance de premier plan.

C'est en cela que réside l'originalité profonde de la Méthode Française.

Elle ne se contenta point de fixer les règles physiologiques de l'éducation physique et de confier l'application de la méthode au seul instructeur.

Scientifique dans son inspiration, la Méthode Française le sera plus encore, si possible, dans son application. Le contrôle médical, établi de façon extrêmement précise est conçu comme devant être permanent.

Le médecin devient le collaborateur étroit de l'éducateur physique.

LA METHODE FRANÇAISE

Le Règlement Général d'Education physique, dans son exposé doctrinal, comprend deux chapitres d'égal intérêt.

Les Bases physiologiques de l'Education physique.

Les Bases pédagogiques de l'Education physique.

De ces deux ordres de considération découlera logiquement le plan de la méthode.

Ce sont les bases physiologiques de la doctrine française que nous aurons surtout en vue.

Après de brèves considérations sur les effets généraux des exercices corporels sur l'organisme, l'exposé comprend deux exposés d'une importance capitale, concernant :

- L'entraînement ;
- Le surmenage.

L'entraînement

Le travail physiologique est toujours supérieur au travail mécanique, le rendement du moteur animal est loin d'être égal à l'unité.

L'entraînement est l'adaptation aussi parfaite que possible de l'organisme à un travail déterminé.

Il correspond pour cet exercice au minimum de dépense physiologique, en d'autres termes au meilleur rendement du moteur animal.

Le rythme respiratoire s'accélère moins et l'essoufflement ne se produit plus. Le ralentissement permanent du rythme respiratoire au repos, constitue un critère d'entraînement.

L'entraînement cardiaque se mesure pratiquement par l'étude des pulsations.

La diminution progressive de l'accélération du pouls après une épreuve type (par exemple une course de 300 m.) constitue un autre critère de grande valeur.

Le troisième est formé par l'élévation thermique. Elle ne doit s'observer qu'au cours d'exercices violents et prolongés.

A la suite d'une leçon ordinaire d'éducation physique, toute élévation thermique de plus d'un demi-degré doit faire soupçonner une lésion organique cachée.

Cette adaptation progressive de l'organisme à un travail que représente l'entraînement se fera d'autant plus régulièrement que les exercices choisis seront mieux appropriés à la constitution des sujets à exercer.

« Les mêmes exercices, en effet, ne conviennent pas à tous et la méthode d'Education physique idéale est celle dont les moyens sont assez variés pour offrir aux organismes les plus dissemblables le genre d'exercice qui doit leur être appliqué ».

Le surmenage

1° Il se manifeste de façon immédiate, par l'exagération des réactions circulatoires, respiratoires et thermiques. L'essoufflement est long à disparaître. L'accélération du cœur persiste longtemps après l'effort en même temps qu'apparaît au cours de l'exercice la chute de la pression artérielle. La température tend à s'élever et à conserver un niveau anormal un certain temps.

2° Il se manifeste de façon plus ou moins tardive par des altérations de certains organes (dilatations avec ou sans hypertrophie du cœur, irritabilité cardiaque), et par des troubles de certaines fonctions entre autres la défaillance rénale et la dépression du système nerveux.

Le surmenage dépend moins de la quantité de travail fourni que de la *quantité de travail par unité de temps*.

« *Les données montrent clairement le danger d'imposer des exercices identiques à des individus d'étiage physiologique différent et font ressortir la nécessité de sérier les organismes pour proportionner les exercices physiques, moins à leur âge réel qu'à la capacité physiologique du moment.* »

Nous avons souligné deux phrases de ces paragraphes, parce qu'elles contiennent les principes essentiels de la méthode.

Disposer d'une gamme d'exercices assez variés pour convenir à chacun.

Sérier les sujets suivant leur âge, leur sexe et leurs possibilités physiologiques.

C'est sur ces notions que sont établis le plan et les applications pratiques de la méthode.

Le plan d'éducation physique

« Les procédés d'une méthode d'éducation physique doivent être assez variés et assez souples pour s'adapter à toutes les constitutions ».

« Chaque groupe d'exercice correspond à une classe de sujets de valeur physiologique déterminée ».

Le plan distingue ainsi :

L'Education physique élémentaire destinée aux enfants de 4 à 13 ans.

L'Education physique secondaire pubertaire et post-pubertaire s'adressent aux sujets de 13 à 18 ans.

L'Education physique supérieure (sportive et athlétique) s'adressant aux jeunes hommes admis à ce degré et qui peuvent en suivre les pratiques jusqu'au déclin de la force musculaire (vers 30 ou 35 ans).

— *L'Education physique féminine.*

— *Les adaptations professionnelles.*

— *La gymnastique d'entretien pour l'âge mûr.*

De plus, à l'intérieur des trois premières catégories, elle partage les sujets suivant leur âge, en groupes qui correspondent, en principe, à une valeur physiologique équivalente.

— Quatre groupes pour l'Education physique élémentaire pré-pubertaire.

— Deux groupes pour l'Education physique secondaire.

Les groupes ne sont d'ailleurs donnés qu'à titre d'indication schématique, car il faut tenir compte, moins de l'âge que de l'état physiologique du sujet.

Education physique élémentaire

Elle tend à développer les grandes fonctions respiratoire, circulatoire et la coordination nerveuse. Elle rejette soigneusement le développement systématique des muscles.

Le rôle du médecin est ici capital. Seul il est qualifié pour le classement des enfants.

Non seulement la surveillance doit être incessante, mais elle doit s'exercer au cours même de la leçon.

Education physique secondaire

Ce chapitre est, autant que le précédent, imprégné du souci de surveillance médicale et physiologique du sujet.

« La résistance est faible et la force musculaire n'est pas en rapport avec la taille. »

Deux points sont mis en valeur : la fréquence de la congestion articulaire déjà signalée par BOIGEY et la susceptibilité du système nerveux à la fatigue avec tendance à l'insomnie. »

L'adolescent est considéré comme un sujet en état de moindre résistance.

Education physique supérieure

Son but est de former un athlète complet.

Sans condamner formellement la spécialisation, elle ne lui reconnaît droit de cité que sous certaines réserves.

La prudence inspire toujours ces principes et le rôle de l'éducateur et du médecin sont toujours prévus dans un sens modérateur.

Education physique féminine

Les nécessités physiologiques auxquelles la femme est soumise, ses besoins particuliers sont des facteurs dont on doit tenir le plus grand compte.

Tout effort physique intense est nuisible à la femme.

Les fonctions physiologiques qui lui sont propres, menstruation, grossesse et allaitement deviennent des causes d'épuisement lorsqu'elles s'ajoutent à la fatigue musculaire.

Aussi les pratiques sportives seront-elles douces.

Les exercices violents sont formellement proscrits. Surtout ceux qui s'accompagnent de chocs et de heurts pouvant traumatiser l'abdomen.

Sont recommandés la marche, le saut à la corde, les exercices rythmiques, certains lancers, le tennis, et de préférence tous les exercices qui mettent en action les muscles du bassin.

Adaptations professionnelles

Le Règlement s'élève contre toute théorie qui prétend substituer les adaptations professionnelles au développement général.

Fait remarquable, dans une méthode qui appartient aux militaires, on estime que c'est le développement général qui rend facile et rapide toute adaptation professionnelle. On voit ici le chemin parcouru depuis AMOROS, qui ne concevait sa méthode que comme une préparation directe à l'exercice du combat.

Gymnastique des gens d'âge mûr

Après 30 ou 35 ans, les exercices athlétiques deviennent dangereux. Le ralentissement de l'entraînement s'impose.

Mais la méthode — qui n'entend négliger aucune des applications de l'éducation physique — insiste sur la rééducation des sujets déjà frappés de déchéance organique.

« A tout âge, on peut espérer une réforme heureuse d'un organisme encombré de toxines et de poisons, en employant des procédés rigoureusement adaptés aux possibilités physiologiques de chacun.

Les bases physiologiques étant posées, en voici les applications pratiques.

La méthode, avons-nous dit, est éclectique et ne rejette aucune manifestation des exercices corporels.

Les exercices physiques sont rangés sous six rubriques :

- Les jeux,
- Les assouplissements,
- Les exercices éducatifs,
- Les applications,
- Les sports individuels,
- Les sports collectifs.

Assouplissements, exercices éducatifs et applications entrent dans le cadre de la leçon d'éducation physique.

Ils suffisent à eux seuls à obtenir la plénitude du développement corporel.

Mais, les avantages des sports individuels et des sports collectifs ne sont pas négligés.

Pour les premiers on se montre plus réservé à cause des inconvénients de la spécialisation.

Ne pas s'y livrer prématurément. Ne pas s'y livrer avec excès, compenser la spécialisation par un entraînement général, sont les règles qui doivent guider leur pratique.

Les seconds sont considérés comme le couronnement de l'éducation physique à cause des ressources à la fois physiques et morales qu'ils exigent.

Le seul danger qu'ils présentent, à cause de l'intensité de l'effort demandé, est d'être pratiqués par des adolescents qui ne sont pas encore en possession de toute leur puissance physique.

Un volume entier sur trois est ainsi consacré aux sports qui sont mis sur pied d'égalité avec l'éduca-

tion physique proprement dite, mais leur emploi est évidemment restreint aux sujets en possession de la plénitude de leur force.

Le 3^e volume est consacré à l'éducation physique militaire et à la rééducation.

Cette synthèse est donc conçue dans l'esprit le plus large, le plus compréhensif. Si elle demande à la science des règles d'application rationnelle, elle se garde bien de tout esprit doctrinal et entend bénéficier aussi de toute l'expérience acquise empiriquement.

Une courte citation de DEMENY nous montrera ce que ces conceptions modernes doivent aux idées du physiologiste :

« Chaque spécialité a du bon, il existe même des sports presque complets; le progrès ne consiste donc pas dans l'invention de nouveaux procédés, mais dans l'étude de ce qui existe, dans la connaissance précise des ressources dont nous disposons, de ce que nous pourrons en attendre au point de vue de notre perfectionnement ».

« Il faut prendre à chaque spécialité ce qui est applicable à tous dans l'intérêt général et faire une synthèse méthodique dont l'esprit directeur sera l'adaptation sûre des moyens aux résultats ou aux effets qu'on cherche à obtenir ».

La méthode française ne demande point comme DEMENY à la sienne une technique d'exercices hygiéniques. Elle devait puiser largement dans l'œuvre de HÉBERT et se proclamer comme la méthode naturelle essentiellement *utilitaire*.

La leçon d'éducation physique comprend :

- La mise en train.
- La leçon proprement dite.
- Le retour au calme.

La mise en train a pour but de préparer l'organisme au travail plus intense de la leçon et comporte toutes les varétés d'exercice d'assouplissement.

La leçon comprend un ou plusieurs exercices se rattachant aux « sept grandes familles ».

Marcher, grimper, sauter, lever, porter, courir, lancer, attaquer et se défendre.

Le huitième exercice, qui s'effectue lorsque les circonstances le permettent est la natation.

Le retour au calme comprend des marches lentes avec exercices respiratoires. Marches avec chants, exercices d'ordre.

En somme l'essentiel de la leçon est constitué par la série des huit exercices et la méthode naturelle. Comme dans celle-ci, ils peuvent consister en exercices éducatifs ou en applications.

Par contre, une importance assez grande est accordée aux assouplissements, c'est-à-dire aux exercices purement hygiéniques. Le cadre de la leçon suédoise est conservé. Mais les applications occupent la partie principale de la leçon; les exercices hygiéniques font partie de la mise en train et le retour au calme.

La méthode est donc une utilitaire comme le voulait HÉBERT, mais la valeur des exercices hygiéniques n'y est point méconnue.

Ce n'est point, nous l'avons dit, dans des techniques nouvelles qu'il faut rechercher l'originalité de la méthode, mais bien dans les procédés scientifiques de dosage et de répartition des exercices suivant des groupes physiologiques minutieusement sélectionnés.

Le passage des sujets du cycle élémentaire dans le cycle secondaire et le cycle supérieur s'effectue après un examen pratique, correspondant pour les sujets normaux aux âges de 13, 16 et 18 ans.

Ces trois certificats d'éducation physique comportent des épreuves individuelles et sans compétition empruntées à la série des exercices d'application de la leçon.

Quant à l'examen physiologique il fait partie du contrôle médical que nous allons étudier maintenant.

Le contrôle médical

Conclusion logique de la méthode française, qui entend n'être gouvernée que par des règles physiologiques, il fait l'objet de tous les soins du Règlement.

Le rôle du médecin est de surveillance et de collaboration avec l'instructeur au *cours même* des leçons.

C'est à lui que revient la détermination des groupes physiologiques qui ne correspondent pas forcément à l'âge des sujets.

Il pratique enfin les examens médicaux et physiologiques.

La date de ces examens est exactement précisée

pour les trois cycles qui correspondent à l'âge scolaire, ainsi que pour les jeunes gens du contingent.

Enfin au médecin seul revient la prescription de tous les exercices spéciaux d'ordre hygiénique qu'il juge nécessaire :

Les examens physiologiques utilisent des procédés d'exploration destinés à fournir des renseignements précis d'ordre quantitatif :

- Prise de la taille.
- De l'envergure.
- Des dimensions du thorax.
- Du poids.
- La dynamométrie.
- La spirométrie.

Ces procédés sont complétés par quelques coefficients d'usage courant.

— Coefficient thoracique : rapport entre la hauteur du tronc et celle de la taille.

— Coefficient pulmonaire : rapport entre la capacité vitale exprimée en litres et le poids en kilogrammes.

— Segment anthropométrique : rapport entre le poids et la taille.

— Enfin le classique indice de PIGNET : le périmètre thoracique en centimètres, ajouté au poids en kilogrammes est soustrait de la taille en centimètres, la moyenne oscillant entre 20 et 25 chez l'individu normal.

La fiche individuelle constitue sur chaque sujet,

un document précieux sur lequel sont consignés les résultats des examens physiologiques périodiques.

Nous reproduisons ci-contre le modèle du cycle supérieur d'éducation physique.

Il en existe d'autres : celui des cycles élémentaire et secondaire est moins complet dans les procédés de mensuration, mais comporte des renseignements divers d'ordre médical : perméabilité nasale, dentition, vue, ouïe et constitution.

Le verso de ces fiches comporte les résultats de l'examen pratique.

Le Règlement, enfin, prescrit comme indispensable l'utilisation du contrôle radiologique au cours de l'entraînement.

Le contrôle médical constitue, selon nous, l'innovation essentielle de la méthode française dont il constitue le couronnement.

Pour la première fois, le rôle du médecin dans ses rapports avec l'éducateur est défini, tandis que les moyens dont il dispose et les détails de son rôle pratique sont exactement précisés.

Nous lisons, en conclusion de l'introduction de l'annexe III du Règlement (rôle du médecin) ces lignes qui expriment toute l'importance que la méthode attache à la collaboration médicale et tout le bien qu'elle en attend.

« En tous pays, les médecins sont de plus en plus attirés par l'éducation physique qui, sortie de l'empirisme est devenue une *science expérimentale*.

De nos jours, le rôle du médecin consiste ;

Modèle de fiche individuelle

(Cycle supérieur.)

ANNÉE : _____

FICHE INDIVIDUELLE

Nom :

Prénoms :

Age
Taille de l'homme debout.....
Envergure
Hauteur du tronc.....
Poids
Périmètre thoracique xyphoïdien :
Inspiration maximum
Expiration maximum
Différence (élasticité).
Coefficient thoracique :
Taille
_____ = Moyenne : 0,53
Tronc
Spirométrie (capacité vitale).....
Coefficient pulmonaire (indique la ré-
sistance et le fond) :
Capacité vitale
_____ = Moyenne : 0,05
Poids
Segment anthropométrique (indique
l'état de la corpulence, maigreur ou
obésité) :
Poids
_____ = Moyenne : 3,9.....
Taille (en décim.)
Dynamométrie :
Fléchisseurs des avant-bras.....
Muscles scapulaires
Muscles lombaires
Urines.

OCTOBRE	MARS	JUILLET

1° A appliquer à l'Education Physique ses connaissances de la biologie humaine.

2° A assurer le contrôle médical de l'éducation physique en ayant constamment présents à l'esprit, les différents buts qu'elle poursuit : pédagogique, hygiénique, esthétique, social.

Le progrès et la diffusion de l'Education physique dans notre pays seront faits du contrôle de nos médecins, à condition qu'ils soient préparés à cette tâche nouvelle. Le médecin doit donner à cette éducation son appui scientifique et moral et en demeure partout le contrôleur vigilant et actif; inversement toute éducation physique qui prétendrait se passer du contrôle médical, doit demeurer suspecte et être interdite.

Au reste, le médecin, ne pouvant être à la fois juge et partie, ne saurait exercer ce grand rôle s'il demeurerait lui-même professeur d'exercice physique, créateur de « système » ou directeur d'enseignement. Dans une bonne organisation tripartite : direction, enseignement contrôle, il convient que le médecin ne se diminue pas en sortant de sa tâche si belle et si considérable : le *contrôle* — l'expérience montre la force et le bien fondé de ce principe »,

CONCLUSIONS

I. — L'étude de l'évolution des idées en matière d'éducation physique, au cours du siècle dernier, nous montre que les efforts des éducateurs, des physiologistes ou des éducateurs s'inspirant des sciences biologiques, aboutissent à des résultats divergents sinon opposés.

Si nous voulons grouper les méthodes suivant leurs caractéristiques, sans tenir compte de l'ordre chronologique, nous pouvons distinguer trois tendances :

1° Les méthodes d'inspiration purement pédagogiques dont les deux principales sont celles de JAHN et d'AMOROS ;

2° Les méthodes d'inspiration scientifique ; celle de LING au début du siècle, celle de DEMENY à la fin ;

3° La méthode de HÉBERT au début du xx^e siècle, ou méthode naturelle dont le but reste pédagogique, mais dont l'idée directrice est entièrement originale, ainsi que les moyens employés.

II. — La nécessité — sans méconnaître l'importance des buts pédagogiques, qui conservent toute leur valeur — d'établir une méthode gouvernée par la physiologie, se fit sentir surtout à la fin du siècle dernier.

Cette évolution des idées s'effectue sous des influences diverses dont les principales sont :

1° Le progrès de la physiologie et de la connaissance des effets de l'exercice musculaire sur l'organisme ;

2° Le souci qu'eurent les médecins de soumettre à des règles scientifiques l'entraînement physique dont les effets et les dangers se manifestèrent notamment dans les sports spécialisés et de compétition ;

III. — L'origine du mouvement moderne de l'application des sciences biologiques à l'Education physique trouve sa principale expression dans l'œuvre du physiologiste français Georges DEMENY dont l'influence allait être décisive ;

IV. — Cette évolution trouve sa conclusion dans la *Méthode Française* qui consacre l'importance de la médecine en matière d'Education Physique.

— La Physiologie constitue la base même de la méthode.

— Le Rôle des médecins est de contrôler l'entraînement en s'aidant des moyens d'exploration cliniques, expérimentaux et radiologiques.

Le contrôle est méthodique, permanent, prévu dans ses moindres détails et exige du praticien des connaissances spéciales précises.

Ainsi tout esprit de système est écarté, et la méthode française ne demande pas aux sciences biologiques de l'aider avec des techniques nouvelles.

Toutes les manifestations des exercices corporels

sont admises. Exercice hygiénique, éducatif, d'application et sportifs.

Mais à la Physiologie revient le rôle d'établir des règles précises d'application suivant les besoins et les possibilités de chacun.

A la Médecine, il appartient, dans le domaine pratique de contrôler en permanence les effets physiologiques obtenus.

Vu :

LE DOYEN,
TIFFENEAU.

Vu :

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE,
TANON.

Vu et permis d'imprimer :

LE RECTEUR DE L'ACADÉMIE DE PARIS,
ROUSSY.

BIBLIOGRAPHIE

Règlement général d'Education Physique (Méthode Française), publié par les soins du Ministère de la Guerre.

M. BOIGEY. — *Physiologie générale de l'Education physique*. Payot, 1919.

— *Manuel Scientifique d'Education Physique*. Payot, 1923.

— *Education physique féminine*. Alcan, 1925.

— *Physiologie de la culture physique et des sports*. Albin Michel, 1927.

— *La cure d'exercice aux différents âges de la vie et pour les deux sexes*. Masson, 1934.

A. CARREL. — *L'homme, cet inconnu*.

P. CHAILLEY-BERT. — *Cours et conférences*.

G. DEMENY. — *L'éducation physique en Suède*. Société d'Education physique. Paris, 1901.

— *Les bases scientifiques de l'Education physique*. Alcan, 1902.

— *Mécanisme et éducation des mouvements*. Alcan, 1904.

— *Guide du médecin chargé de l'exercice physique dans les écoles*. Paris, 1904.

— *Cours théorique et pratique d'Education physique*. Alcan, 1909.

— *Evolution de l'éducation physique. L'Ecole française*. Fournier, 1909.

- F. HECKEL. — *Culture physique et cure d'exercices*.
. Masson, 1913.
- G. HEBERT. — *L'Education physique raisonnée*. Préface
de G. Demeny. Vuibert et Nony.
- *Guide pratique d'Education physique*. Vuibert
et Nony, 1909.
- *L'Education physique par la méthode ration-
nelle*. Vuibert, 1912.
- *Code de la Force*. Vuibert, 1913.
- F. LAGRANGE. — *Physiologie des exercices du corps*.
Alcan, 1908.
- R. LEDENT. — *L'Éducation physique basée sur la phy-
siologie musculaire*, 1923.
- E. LOISEL. — *Bases psychologiques de l'Education phy-
sique*. Nathan, 1935.
- G. RACINE, A. GODIN, L. LEROY. — *L'Education physique
moderne à l'Ecole. La Méthode Française adaptée
à la vie moderne*. Natham, 1937.
- Ph. TISSIÉ. — *L'Education physique et la race*. Flamma-
rion, 1920.
- *L'Education physique rationnelle*.
- *La Méthode, les Maîtres, les Programmes*. Al-
can, 1922.

